

„Ausdrucksintensität differiert schon zwischen den Geschlechtern. Frauen sind tendenziell ungehemmter in ihren nonverbalen Anteilen, während Männer in der Regel sich verhaltener ausdrücken. Auch Kulturen unterscheiden sich tendenziell darin, wie ausgeprägt Mimik und Gestik bei der Kommunikation ist und in welcher Lautstärke Gespräche stattfinden.

Bei Menschen aus südlicheren Gefilden sind die körpersprachlichen Signale eher ausgeprägter als bei Menschen aus nördlicheren europäischen Ländern. Auch Menschen aus osteuropäischen Kulturen neigen zu intensiverem nonverbalem Ausdruck.

Je emotional kontrollierter Menschen sind, desto verhaltener sind sie in den körpersprachlichen Anteilen. Wenn Menschen türkischer Herkunft sich unterhalten, reden sie häufig mit ‚Händen und Füßen‘ und in erhöhter Lautstärke.“<sup>1</sup>

---

1 Buchbach, J. (o. J.): Kommunikative Kompetenz in interkulturellen Räumen, Berufs-Ausbildungs-Zentrum, BAZ Selbelang e. V., S. 41-42. Online abrufbar: [http://www.kultursensiblepflege.de/Texte/kommunikative\\_kompetenz.pdf](http://www.kultursensiblepflege.de/Texte/kommunikative_kompetenz.pdf), zuletzt geprüft am 16.02.2016.

---

## Das magische Alter ab Siebzig

Übung: Das magische Alter ab Siebzig

---

„Ihr jungen Leute! Freut euch eurer Jugend nicht zu früh, denn vor euch liegt ein langer Weg voller Tücken, bis ihr die Herrlichkeit des Lebens zuletzt erreicht. [...] Marschieret nur weiter, eurem Ziel entgegen! Dem magischen Alter ab Siebzig. Da wird das Leben selbst zur Kostbarkeit.

Glaubt nicht dem Gejammer über schmerzende Knochen. Es stimmt zwar, dass die Anzahl der Schmerzen pro Stunde und Quadratcentimeter der eigenen Körperoberfläche mit zunehmendem Alter ebenfalls ständig zunimmt, aber umgekehrt nimmt auch die Schmerzempfindlichkeit ab. Man gewöhnt sich an den Schmerz, oder er wird einem im Großen und Ganzen gleichgültig. [...]

Mit Siebzig bricht der Kampf zwischen den Geschlechtern plötzlich ab. Friedenszeit. Männer und Frauen werden einander immer ähnlicher, alle verlieren nun ihre Haare, und selbst die Brüste des Mannes baumeln nun schlaff herunter, während der Hintern der Frau so flach wird wie ein Pfannkuchen. Näher kommt man auf Erden dem Paradies nicht. Männer und Frauen hören auf, voneinander das Unmögliche zu erwarten.

Die Beziehungen werden liebenswürdiger. Es gibt nur noch Freude am anderen. Und wenn es keinen anderen mehr gibt, dann gibt es immer noch die heftigste Freude von allen, die Freude an sich selbst – der Mund voller leckerem Essen, der wolkenlose Himmel. Jahrzehnte müsst ihr warten, Ihr Jungen, bis euch diese einfachen, profanen Dinge mit wahren Entzücken erfüllen.“<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> "Dische, I. (2013): Grosmama packt aus, Hamburg: Hoffman und Campe, S. 338."

---

## Ideen / Möglichkeiten für die Unterstützung von Menschen mit Demenz in einer Betreuungsgruppe<sup>1</sup>

Übung: Ideensammlung – Anregung zur Sammlung von Aktivitäten

---

### **Begrüßung**

Jede/r Besucher/in sollte am Anfang persönlich begrüßt werden. Liebenswerte Besonderheiten ihrer Persönlichkeit sollten angesprochen, Lob und Anerkennung ausgesprochen werden. Die biografischen Hintergründe jedes einzelnen Teilnehmers sind allen beteiligten Ehrenamtlichen bekannt. Es ist wichtig gleich zu Anfang das Wohlbefinden zu stärken. Dies sollte als Ritual zu Beginn einer jeden Betreuungsgruppe im Umfang von ca. 15 – 20 Min. eingeplant werden. Aufenthalt bei einem Kind z. B.) wird diese/r besonders in der Gruppe begrüßt.

### **Singen von Liedern, Aufsagen von Gedichten und Versen**

- Gute Stimmung kommt am Anfang immer gut auf, wenn „aus voller Kehle“ gemeinsam gesungen wird. Aber auch zwischen den einzelnen Aktivitäten hebt es die Stimmung, wenn immer wieder Lieder gesungen werden. Das können Volks- oder auch Schlager sein, je nach Generation auch mittlerweile Pop und Rocklieder.
- Besonders Gedichte oder kleine Verse und Sprichwörter sind sehr geeignet um Wohlbefinden zu erzeugen.
- An solchen Aktivitäten ist erkennbar, dass sich die Teilnehmer/innen wohl in der Gruppe fühlen und zur Gruppenaktivität beitragen möchten.
- Lieder, Gespräche, Verse usw. werden in die Gruppenaktivitäten eingefügt, wie es sich aus dem Ablauf ergibt.
- Zu einer Musik CD können rhythmische Bewegungen durchgeführt werden.

### **Anregungen des Gedächtnisses/der Erinnerung**

- Sich an frühere Berufe (Alteisenhändler etc.) mittels vorbereiteten Fotos erinnern und darüber erzählen lassen.
- Über die Stadtgeschichte (alter Stadtplan auf den Tisch legen) erzählen lassen
- Über bekannte Personen der Stadtgeschichte, der Politik etc. (Fotos) sprechen und sich erinnern.

**Seite 1** von 3

---

1 Neumann, B.; Baselau, A. (2015): Qualifizierungskurs für Helferinnen und Helfer in Betreuungsgruppen und der Betreuung zu Hause für Menschen mit Demenz und deren Angehörige, Alzheimer-Gesellschaft Brandenburg e.V., Selbsthilfe Demenz, (Hrsg.), Potsdam. [unveröffentlicht].

- zu Themen von Jahreszeiten spezielle Aktionen planen, für diejenigen, die das mögen, wie z.B. zum Herbst buntes Laub mitbringen, zum Thema Frühling, Blumen pflanzen (Erde, Töpfe etc.)
- Themenspezifische Aktivitäten für Männer anbieten, wie Aufräumen eines Werkzeugkasten, Ausflug in einen Baumarkt machen, Fotos von Fußballlegenden einbringen etc.
- für Frauen z.B. alte, hübsche Kleider und Hüte sich aus dem Fundus ausleihen und mitbringen.

### **Freizeit und Gesellschaftsspiele**

- Bekannte Freizeit und Gesellschaftsspiele, wie Würfeln, Mensch-Ärgere-Dich-Nicht, Kegeln, Ball- und Luftballonspiele können je nach Laune und Lust eingesetzt werden.
- ebenso dazu gehören regelmäßige Spaziergänge und/oder Ausflüge an den See, den Tierpark und vieles mehr.

### **Feste feiern**

- Alle jahreszeitlich bedingten Feste, wie Fasching, Ostern, Pfingsten usw. werden bedacht und gesondert mit den Gruppenteilnehmer/innen gefeiert.
- Neben der festlichen Dekoration werden zu diesen Anlässen immer besondere Leckerbissen selbst hergestellt wie z.B. Backwaren, Kuchen etc. und/oder Eis, Maibowle u. ä.
- Der Nachmittag verläuft etwas anders als sonst, es wird getanzt, gesungen und geschunkelt.
- Zu besonderen Anlässen werden auch Kindergruppen eingeladen, die ein kleines Programm aufführen, auch Live-Musik wird dazu immer gerne als Anregung genutzt. Besonders schön ist es, wenn die Teilnehmer/innen eigene Lieder und Verse einbringen.

### **Geburtstage, Krankheit etc.**

- Jeder Geburtstag wird gefeiert. Gemeinsam wird ein Geburtstagslied gesungen und weitere Lieder auf Wunsch des/der Gefeierten.
- Blieb ein/e Teilnehmer/in der Gruppe über längere Zeit fern, z. B. wegen eines Krankenhausaufenthaltes oder familiärer Absprachen (längerer Aufenthalt bei einem Kind z. B.) wird diese/r besonders in der Gruppe begrüßt.
- Jedem wird die Gelegenheit gegeben, über die Zeit der Abwesenheit zu sprechen. Worte seitens der Betreuer/innen, wie „wir haben Sie vermisst“ freuen die/den Wieder-gekommene/n und helfen ihr/Ihm sich wieder in der Gruppe einzuleben.
- Es ist auch wünschenswert, Teilnehmer/innen, die aus gesundheitlichen Gründen der Gruppe fernbleiben, zwischenzeitlich zu Hause oder im Krankenhaus zu besuchen.